



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة قدمتها

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

الطالبة

حوراء ستار عطية جواد التميمي

إشراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِءِ

نَفْسُهُ ۗ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ جَبَلِ الْوَرِيدِ ﴿

اللَّهُ
الصَّادِقُ
الْعَظِيمُ

سورة ق (الآية ١٦)

إقرار المشرف

أشهد ان اعداد الرسالة الموسومة (فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الإعدادية) المقدمة من الطالبة (حوراء ستار عطية جواد)، التي جرت تحت اشرافي في كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير تربية في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

التوقيع :

أ.د عدنان محمود عباس المهداوي

التاريخ: / / ٢٠٢٠

بناءً على التوصيات أشرح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور

حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢٠



إقرار الخبير اللغوي

أشهد ان إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الإعدادية)، الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وهي جزء من نيل شهادة الماجستير تربية في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها لغوياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية اللغوية .

التوقيع :

الاسم : م. د حسن هادي محمد

التاريخ : / / ٢٠٢٠



إقرار الخبير العلمي

أشهد ان إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(فاعلية برنامج ارشدي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (حوراء ستار عطية جواد)، إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير تربية في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية .

التوقيع :

الاسم :أ. د عبدالكريم محمود صالح

التاريخ : / / ٢٠٢٠



إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نحن رئيس لجنة المناقشة وأعضائها أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الإعدادية) التي قدمتها طالبة الماجستير (حوراء ستار عطية) وناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بتقدير (مستوفٍ).

التوقيع:

الاسم: أ.د. بسمة كريم شامخ

عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: أ.م. د. سميرة علي حسن

عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: أ.د. عدنان محمود عباس

عضواً ومشرفاً

التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع:

الاسم: أ.د. سالم نوري صادق

رئيساً

التاريخ: / / ٢٠٢٠

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٠.

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

ع/ عميد الكلية

التاريخ / / ٢٠٢٠

الإهداء

الى من بلغ الرسالة وادى الامانة ونصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه واله وسلم

الى من علمتني حب العلم وغرسته في قلبي لتحقيق حلمها

امي (رحمها الله)

الى الذي افتخر بجمل اسمه الى من حصد الاشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

ابي الغالي

الى اليد التي ترفع بالدعاء لي حاضرة كنت ام غائبة وتتمنى الخير لي

عمتي العزيزة

الى من هم سندي وعوني الى رياحين حياتي

اخوتي واخواتي

الى من غمرني بطيب كرمه واتحفني بوافر علمه وعظم تواضعه

استاذي ومشرفي

الى من علمونا حروفا من ذهب واضاء لي شمعة المعرفة

اساتذتي الكرام

أصدقائي الأعزاء

الى رفقاء الدرب والدراسة

اهدي إليكم جهدي المتواضع



حوراء



الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والسلام والصلاة سيدنا خاتم الانبياء وشفيع الامة (محمد صلى الله عليه واله وسلم)
اما بعد ...

يسعدني ان اتقدم بالشكر والتقدير الى استاذي الفاضل الذي لا تكفيه كلمات الشكر الاستاذ الدكتور(عدنان محمود المهداوي) لما بذل الكثير من الجهد المتواصل ولولاه ما كانت هذه الرسالة تتجز بهذه الصورة فكان نعم الاستاذ اطل الله في عمره واعطاه الصحة .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية (أ. م. د اياد هاشم محمد) واساتذة القسم المحترمين .

كما اقدم شكري للذين اكرموني بعلمهم و توصياتهم التي كان لها الأثر في اثراء البحث وانجازه، واخص منهم الأستاذ الدكتور (سالم نوري صادق) والأستاذ المساعد الدكتورة (سميعة علي حسن) .

ويسرني أيضا ان أتقدم بالشكر والتقدير للأساتذة المحكمين الافاضل الذين تفضلوا بأرائهم العلمية لتقويم البحث
وانتقدم بشكري الى ادارة مدرسة المقدادية للبنات بما قدمت من تسهيلات في انجاز البرنامج الارشادي .

وأخيرا أتقدم بالشكر والاحترام لكل من ساهم في ابداء رأي او توجيه نصيحة او دعم علمي او معنوي لشدي على انجاز البحث .

حوراء

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على (فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية) ويمكن التحقق من ذلك خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الذات الممكنة .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الممكنة .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وبين رتب درجات نفس المجموعة في الاختبار التتبعي على مقياس الذات الممكنة .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صحة هذه الفرضيات ،حيث تكونت عينة تطبيق البرنامج من (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية في مركز قضاء المقدادية- محافظة ديالى، تم توزيعهم بطريقة قصدية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد خضعت المجموعة التجريبية الى جلسات ارشادية مقدمة عن طريق اسلوب الحديث الذاتي، فيما لم تخضع المجموعة الضابطة الى اي اسلوب ارشادي .

ولغرض تحقيق هدف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الذات الممكنة (سلطان، ٢٠١٨) المكون من (٣١) فقرة، فقد تم عرضها على مجموعة الخبراء والمحكمين في مجال العلوم النفسية والتربوية لغرض استخراج صدق المقياس ،كما استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لغرض حساب الثبات.

كما قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي من (١٢) جلسة ارشادية مقدمة بوسيلة الحوار الداخلي مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة واستمرت لمدة (٦) اسابيع، وللتأكد من صلاحية الاسلوب للبحث الحالي تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الارشاد النفسي الذين اكدوا صلاحيته بنسبة اكثر من (٨٠%) .

استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل الاحصائية منها (اختبار مان وتتي ، واختبار ولكوكسن، الاختبار التائي، اختبار كولموجروف- سمير نوف، اختبار مربع كاي)، وبعد معالجة البيانات احصائيا توصل البحث الى ان هناك تنمية في الذات الممكنة للطالبات اللاتي خضعن الى البرنامج الارشادي مقارنة بالطالبات اللاتي لم يخضعن الى البرنامج .

وفي ضوء النتائج خرج البحث الحالي بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار اعضاء لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
ط-ي	مستخلص الرسالة باللغة العربية
ك-ن	ثبت المحتويات
ن-س	ثبت الجداول
ع	ثبت الأشكال
ع	ثبت الملاحق
١٥-١	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٤-٢	أولاً: مشكلة البحث
١٠-٤	ثانياً: أهمية البحث
١١-١٠	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته
١١	رابعاً: حدود البحث
١٥-١١	خامساً: تحديد المصطلحات
٥٣-١٦	الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة
١٨-١٧	• اهداف الإرشاد النفسي

٢٠-١٨	• مناهج الإرشاد النفسي
٢١-٢٠	• أساليب الإرشاد النفسي
٢٣-٢٢	• طرائق الإرشاد النفسي
٢٣-٢٢	• اسس الارشاد الجمعي
٢٤-٢٣	• اهداف الارشاد الجمعي
٢٤	• مراحل الارشاد الجمعي
٢٤	• عوامل تماسك الجماعة الارشادية
٢٥-٢٤	• مبررات استخدام الارشاد الجمعي
٢٥	• البرنامج الارشادي
٢٦	• اهداف البرنامج الارشادي
٢٧-٢٦	• اهمية البرنامج الارشادي
٢٧	• الحاجة الى البرنامج الارشادي
٢٨-٢٧	• اسس بناء البرنامج الارشادي
٢٩-٢٨	• نماذج البرنامج الارشادي
٣٠	• الاساليب الارشادية
٣٣-٣٠	• نظرية الارشاد السلوكي المعرفي
٣٥-٣٣	• اسلوب الحديث الذاتي
٣٧-٣٥	• مفهوم الذات الممكنة
٤١-٣٨	• مراحل تطور الاحساس بالذات الممكنة
٤٦-٤١	◆ النظريات التي فسرت الذات الممكنة
٤٢-٤١	◆ نظرية الذات/ كارل روجرز
٤٤-٤٢	◆ نظرية التعلم الاجتماعي/ باندورا
٤٦-٤٤	◆ نظرية ماركوس

٤٧-٤٦	◆ مناقشة النظريات التي فسرت الذات الممكنة
٤٩-٤٧	◆ الدراسات التي تناولت أسلوب الحديث الذاتي
٤٧	◆ دراسة (حمد، ٢٠١١)
٤٨	◆ دراسة (نوري، ٢٠١٥)
٤٨	◆ دراسة (مجيد، ٢٠١٨)
٥٠-٤٩	◆ الدراسات السابقة التي تناولت الذات الممكنة
٥٠-٤٩	◆ دراسة (سلطان، ٢٠١٨)
٥٠	◆ دراسة (Markus & Kitayama ,1991)
٥٠	◆ دراسة (Lee,213)
٥٠	◆ دراسة (Currpsychol,2014)
٥٢-٥١	◆ موازنة الدراسات السابقة
٥٣	◆ مدى الإفادة من الدراسات السابقة
٧٩-٥٤	الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته
٥٥	أولاً: منهج البحث
٥٧-٥٥	ثانياً: التصميم التجريبي
٥٨-٥٧	ثالثاً: مجتمع البحث
٦٢-٥٨	رابعاً: عينة البحث
٦٩-٦٢	خامساً: تكافؤ المجموعتين
٧٧-٦٩	سادساً: أدوات البحث
٧٨	سابعاً : الوسائل الإحصائية
١٢٨-٧٩	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
٨٧-٨٠	بناء البرنامج الإرشادي
٨٨-٨٧	الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي

٩٠-٨٩	تطبيق البرنامج الإرشادي
١٢٨ -٩١	البرنامج الإرشادي مع إدارة الجلسات
١٣٨-١٢٩	الفصل الخامس : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٣٤ -١٣٠	• عرض النتائج
١٣٧-١٣٥	• تفسير النتائج ومناقشتها
١٣٨	• التوصيات
١٣٨	• المقترحات
١٥٤-١٣٩	• المصادر
١٤٩-١٤٠	اولاً : المصادر العربية
١٥٤-١٥٠	ثانياً : المصادر الاجنبية
١٧٢-١٥٥	• الملاحق
A-C	• مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٢-٥١	مناقشة الدراسات السابقة	١
٥٨	مجتمع البحث للمدارس موزع حسب المديرية واعداد الطالبات	٢
٥٩	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها	٣
٦٠	عينة التحليل الاحصائي حسب المدرسة والموقع والعدد	٤
٦١	عينة البرنامج للمجموعتين (التجريبية والضابطة)	٥
٦٢	القيمة التائية لمستوى الذات الممكنة لدى افراد عينة البرنامج	٦
٦٣	القيمة الإحصائية لاختبار مان وتني(U) في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير الدرجات على مقياس الذات الممكنة قبل بدء التجربة	٧
٦٤	القيمة الإحصائية لاختبار مان وتني(U) في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير الذكاء	٨

٦٥	القيمة الإحصائية لاختبار كولموجروف - سميرنوف في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير الترتيب الولادي	٩
٦٦	القيمة الاحصائية لاختبار كولموجروف — سميرنوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التحصيل الدراسي للأب	١٠
٦٧	القيمة الاحصائية لاختبار كولموجروف — سميرنوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للأم	١١
٦٨	القيمة الاحصائية لاختبار كولموجروف — سميرنوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مهنة الاب	١٢
٦٨	القيمة الإحصائية لاختبار كولموجروف — سميرنوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مهنة الام	١٣
٦٩	القيمة الإحصائية لاختبار مربع كاي في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير سنوات الرسوب	١٤
٧٢	قيمة مربع كاي (كأ) لأراء المحكمين على صلاحية فقرات مقياس الذات الممكنة	١٥
٧٦-٧٥	القيم النائية لمقياس الذات الممكنة بطريقة المجموعتين المتطرفتين	١٦
٧٧	المؤشرات الإحصائية لمقياس الذات الممكنة	١٧
٨١-٨٠	فقرات مقياس الذات الممكنة مرتبة تنازلياً بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي	١٨
٨٤-٨٣	فقرات المقياس وتحويلها إلى حاجات	١٩
٩٠	الجلسات الإرشادية حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة	٢٠
١٣١	قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده	٢١
١٣٢	قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لدرجات الاختبار المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده	٢٢
١٣٣	قيمة اختبار مان وتني (U) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٣
١٣٤	قيمة اختبار ولكوكسن (W) للمجموعة التجريبية في الاختباري البعدي والتتبعي (المرجئ)	٢٤

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
٥٦	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي	١
٧٧	منحنى التوزيع لمؤشرات مقياس الذات الممكنة	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٥٦	تسهيل مهمة الى المدارس لغرض اعداد الاداة	١
١٥٧	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء المرشحات التربويات عن وجود ذات ممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية ونسب وجوده	٢
١٥٨-١٦١	استبانة آراء المتخصصين والمحكمين لمقياس الذات الممكنة بصيغته الأولية	٣
١٦٢	تعديل الفقرات بحسب آراء المتخصصين والمحكمين	٤
١٦٣-١٦٥	مقياس الذات الممكنة بصيغته النهائية	٥
١٦٦	تسهيل مهمة إلى المدارس لغرض البرنامج الإرشادي	٦
١٦٧-١٦٨	استبانة آراء المتخصصين والمحكمين حول صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	٧
١٦٩	استمارة معلومات التكافؤ	٨
١٧٠-١٧١	أسماء السادة المتخصصين والمحكمين مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية	٩
١٧٢	عقد الاتفاق بين المرشدة والمسترشحات	١٠

الفصل الأول

التعريف بالبحث

اولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحث

ثالثاً : هدف البحث وفرضياته

رابعاً : حدود البحث

أولاً:- مشكلة البحث (THE RESEARCH OF PROBLEM)

إن انخفاض الذات الممكنة عند الفرد تعرضه الى الكثير من المشكلات التي تعوق توافق الفرد النفسي والاجتماعي وينعكس سلبي على سلوكه وبدنه ،فعندما يشعر الفرد بالعجز في التعبير عن مشاعره السلبية في المواقف فإن ذلك سيؤدي الى شعور الفرد بعدم الرضا ويكون معرض لأعراض القلق والاكتئاب والوحدة" وتؤدي الى صعوبة العلاقات الشخصية والخشية من الاخرين التي تمثل الشكاوى الشائعة لمنخفضي الذات الممكنة (الغريب، ٢٠١٠: ٥٦).

تؤثر الذات الممكنة على التكيف الاجتماعي والشخصي للفرد، وان الفشل يؤدي الى اضطراب في سلوكيات الفرد(سليمان، ٢٠٠٥: ٣٠).

تتأثر الذات الممكنة بالتفكير السلبي في ذاته وبالتالي سيتخلون اشياء سلبية حول ما يضعه الفرد لذاته وغير قادر على التكيف مع البيئة الخارجية.

وان تغير الذات الممكنة السلبية للفرد يركز على سمات واتجاهات الفرد ومواقف الحياة التي يعيشها نتيجة لتفاعله معها يؤدي إلى حدوث أزمات نفسية في حياته وسوء التكيف مع ذاته الممكنة (العزة ، ٢٠٠٩ : ٣٢٥). وهذا ما أشارت اليه نتائج دراسة (Chung,2011) عندما يتعرض الافراد الى حالات سلبية للذات الممكنة ناجمة عن اجواء الشدة والضغط والخوف التي تعمل على تقليل توقع الكفاية الذاتية للأفراد (Chung,2011:40). كما توصلت دراسة (سلطان، ٢٠١٨) الى وجود انخفاض الذات الممكنة لدى طلبة ثانويات المتميزين (سلطان، ٢٠١٨ : ١٣٣) .

(Brown & Dutton,1994).

وان الفرد كائن اجتماعي لديه علاقات تؤثر على سلوكه، فأقوى تمكن تمثل في علاقة الفرد بالآخرين الذي يشكل عامل مهم في حياة الفرد (حجازي، ٢٠١٢: ٢٤).

إن مفهوم الذات الممكنة التي تشمل الكيفية في تقديم الذات، تتأثر بالقلق الاجتماعي والذي يؤكد عليه ماركوس (Markus) بان الشعور بالذات الممكنة هو الشخص الذي يكون فيه الفرد خجول ويمكن احراجه بسهولة عندما يكون مشاهد من قبل الاخرين وان هذا يقترب من الوعي بالذات العامة (باس ، ٢٠١٦ : ١١٧).

وتعد الذات الممكنة اكثر عرضة للتأثر بالتغيرات البيئية، وان الذات الممكنة ستؤثر على التقييم الذاتي للذكاء وانها من العناصر الاولى في مفهوم الذات لكشف التغيرات التي تحصل في ذات الفرد (Markus & Kinda ,1986:33) .

لذلك تتبثق مشكلة البحث الحالي من وجود انخفاض في مستوى الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال توجيه استبانة ملحق (٢) قدمت الى (١٠) من المرشحات التربويات اللاتي اخترن من المدارس الاعدادية والثانوية في قضاء المقدادية، وكانت نسبة اجابات المرشحات التربويات (٩٢%) اللاتي اكدن على انخفاض الذات الممكنة ومن هنا تم تحديد مشكلة البحث التي سعت الباحثة لدراستها.

لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الاتي:

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب الحديث الذاتي فاعلية في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية) ؟

ثانياً:- أهمية البحث (RESEARC OF THE IMPORTANCE)

يعد الارشاد بشكل عام عملية مخططة تقدم الخدمات الارشادية للأفراد سواء كان اسوياء او غير اسوياء لهدف مساعدتهم على تحديد المشكلات والقدرة على معالجتها من خلال تنمية مهاراتهم وامكانياتهم لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني ، وان الخدمات الارشادية توجه الى الفرد لإيجاد الحلول المناسبة (الدفاعي، ٢٠١٠، ١٦).

وهذا ما جعل الارشاد من اوسع المجالات انتشاراً في حياتنا اليومية ، ويستخدمه الكثير من المختصين في تقديم الخدمات الارشادية المختلفة للأفراد مثل المرشدين النفسيين والاختصاصيين النفسيين، وإن الارشاد يعد فرع تطبيقي من فروع علم النفس (صالح، ٢٠١٦ : ١١). وإن الإرشاد يعمل على تشجيع المسترشد على معرفة نفسه واكتشاف قدراته ويصل إلى فهم كامل لذاته بحيث يستطيع أن يفعل شيئاً لنفسه ويعمل مع فرص الحياة الواقعية (الحريري والأمامي، ٢٠١١ : ٥٧).

يعد الارشاد جوهر العملية لما يقدمه من الخدمات التي يقدمها للمسترشدين، ويعتمد على مجموعة من المبادئ التي يسير عليها لتعديل سلوك المسترشد بالطرائق الايجابية ليكون لديه القدرة على ايجاد حل للمشكلات العامة والخاصة واتخاذ القرارات المناسبة (أبو اسعد، ٢٠١١ : ١٨) .

وقد اوضحت "كيث" بأهمية الارشاد في مساعدة المسترشدين بالإفصاح عن المشكلات التي يمرون بها فإنه سيتلقى ارشاد مناسب له وتزداد القدرة على اتخاذ القرارات والحصول على خدمات ارشادية مناسبة (Keith,1994:81) .

ولكي يحقق الارشاد اهدافه المرجوة لابد الاعتماد على بناء البرامج الارشادية اذ يعمل على مساعدة الفرد لنفسه، وتنمية التعبير عن ذاته وتوجيهه، ومن هذا يكون البرنامج الارشادي فعالاً ان ينبثق من الحاجات والمشكلات الذي يوجه اليه البرنامج ، وتجاوز الاحباط والضغط لأن المسترشد اذا شعر بالبرنامج لا يقوم بتلبية حاجته واهتمامه



الفصل الأول: التعريف بالبحث.

ولا يهتم بالبرنامج الإرشادي ، وتعد العملية الإرشادية هي علاقة علمية تقوم على اسس ونظريات ومبادئ وعلى المرشد اتباعها حتى تتم العملية بوعي جيد (صالح ، ٢٠١٦ : ١٦) . لذلك تتوضح أهمية وفوائد البرامج الإرشادية من خلال مساعدة المسترشد على تصدي التصورات السلبية باعتماده على اساليب ارشادية التي تعمل على زيادة الوعي للمسترشد (Komiya,2000:81) .

تعد البرامج الإرشادية هي الأساس في مساعدة الطالبات لفهم شخصياتهم وحل مشكلاتهم، ولكي تتجح البرامج الإرشادية يجب ان تشمل مجموعة من الانشطة والفعاليات المخططة سواء كانت فردية ام جماعية (الحمادي وعادل، ٢٠٠٩ : ١٠).

وتكون المدارس بحاجة الى برامج ارشادية وذلك تبعا للتغيرات التي تحدث في حياة الفرد مثل التقدم التكنولوجي ، عندما يتعرض الفرد الى التعلم الخاطئ ويتغير عند تقديم البرنامج للفرد يصبح لديه القدرة على تصحيح الافكار لجعل حياته اكثر استقراراً ورضا (بيك ، ٢٠٠٠ : ٨). وتظهر أهمية العملية الإرشادية من تقديم المرشد مساعدة الى المسترشد ،فهو يشخص المشكلات السلوكية ويساهم في رفع مستوى المسترشد العلمي وتوفير المناخ المناسب له لحل المشكلات التي تواجهه بالاعتماد على اساليب ارشادية (الفحل ، ٢٠٠٧ : ٢٧٧) .

وقد ظهرت الكثير من الاساليب الإرشادية التي تهدف الى مساعدة الطالبات على تعديل سلوكهم وحل المشكلات الخاصة بهم، ومن هنا يبرز اسلوب الحديث الذاتي للعالم ميكنيوم الذي اعتمده بالبحث الحالي .

ويوجد نوعان للحديث الذاتي المستخدم للأفراد هما "الايجابي والسلبى" ، ويتأثر الحديث الذاتي بما يقوله الاخرين له كالإباء والزملاء ، ويعد الحديث الذاتي الايجابي هو النوع الذي يحتاج المرشد لتعليم المسترشد كيفية تطبيقه وعند استخدام الحديث الذاتي الايجابي يظهر احتمال استمرارية الحماس لتحقيق الهدف ،اما الحديث الذاتي السلبى فانه

يمنع المسترشد من تحقيق النجاح والتطور ويكون هدام للذات ويؤثر على الفرد من خلال التشاؤم والقلق والخوف والشعور بالذنب (برادلي واخرون ، ٢٠١٢ : ٢٥٧-٢٥٨) .

وإن اسلوب الحديث الذاتي يقلل من سلوك الفرد غير المتوافق ويعمل على تقديم سلوك جديد ومتوافق، وإن هذا الاسلوب ينعكس على سلوك الفرد عند التعامل مع مواقف الفرد الحرجة (صالح واخرون ، ٢٠١١ : ٤٦) .

وأكدت نتائج دراسة (كرم الله، ٢٠١٠) على نجاح هذا الاسلوب في الارشاد حيث اشار الى اسلوب الحديث الذاتي فاعلية في تعديل البنى المعرفية لشخصية الفرد (كرم الله، ٢٠١٠ : ١٩٢) .

وقد اشار ميكنبوم ان الفرد في فترة ما قبل فترة العلاج يكون حوار سلبي مع ذاته، اما فترة اثناء العلاج خلال الاطلاع على افكار المسترشدين وسلوكياته يتكون لدى المسترشد بناء معرفي جيد، وإن اعادة تكوين بناء المفاهيم تعمل على اعادة تعرف مشكلات الفرد بطريقة الفهم تعطيه الثقة (صالح ، ٢٠١٦ : ٨٧) .

وأكد (مارتن واخرون ، ١٩٨١) بدراسته الارتباطية بين الحديث الذاتي والتقبل الذاتي والتكيف الاجتماعي على عينة متكونة من طلبة ثلاث جامعات "تانسيس، اوستين بيتا ،كلارك سيفيل" بوجود علاقة سلبية بين الحديث الذاتي وكل من التقبل الذاتي والتكيف الاجتماعي (Marten ,et al,1981 :590-593) .

ويرى ميكنبوم إن العملية الارشادية بأسلوب الحديث الذاتي تقوم على ثلاث طرائق: ١- تعديل السلوك بطرائق تعمل على تقويم قدرة المسترشد تحت ظروف مختلفة. ٢- تبديل التغيرات النفسية والبيئية من متغيرا المطالب نفسها ويسمح بملاحظة التوافق التي تقوم بتسهيل وتعرقل الاداء. ٣- تقديم المدعمات للمسترشد في ملاحظة التغير بالأداء (الشمري واخرون ، ٢٠١٢ : ٧٢٣) .

كما اشار (حمد، ٢٠١١) بدراسته التجريبية في أسلوب التحدث مع الذات على طلاب المرحلة المتوسطة وظهرت نتائج الدراسة إن لأسلوب التحدث مع الذات اثر في خفض اداء الذات لدى الطلاب (حمد، ٢٠١١: ١٠٤).

بالرغم من إن لا توجد دراسات ببناء برنامج ارشادي لتنمية الذات الممكنة "على حد علم الباحثة" وبهذا ترى الباحثة تقديم الخدمات للطلبات من خلال اسلوب الحديث الذاتي كأسلوب سلوكي معرفي لتنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

وقد برز مفهوم الذات الممكنة بنتاولها مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والاكاديمية، لتساعد على توجيه الافراد نحو تحقيق اهدافهم ، وتختلف بحسب اختلاف الاهداف واختلاف السن والجنس والمهنة ، حيث تناول بعض الافراد الذات الممكنة المتفائلة والبعض الاخر يتناول الذات الممكنة الكئيبة (Layous, et al,2012:3).

وتعد اهمية دراسة الذات الممكنة في الماضي والحاضر من استيعاب مفهوم الذات، يؤدي المجتمع دورا هاما في تحديد الذات الممكنة ، وإن الذات تعكس الهوية الثقافية والاجتماعية للفرد ، وبيئة الفرد الاجتماعية تحدد اجابة الفرد اذا كانت الذات الممكنة ايجابية او سلبية واحيانا تختلف اجابة الفرد باختلاف طبيعة المجتمع (Oyseaman&Fryberg,2006:5).

لقد كان مفهوم الذات مهملا في السنوات السابقة في نظرية التعلم الاجتماعي فان الكفاءة الذاتية تتعلق بمفهوم الذات لقدرة الفرد على التعايش في المواقف المحددة ،وانه ليس هناك بناء يدعى الذات ولكن يمكن تسميتها عمليات تحكم ذاتية تتباين من فرد لأخر (برافين ، ٢٠١٠ : ١٤١) .

فإن الأفراد ذوي الشعور العالي بالذات العامة يعكسون رأي الجماعة، فالمعايير العامة هي معايير الفرد ويعرف بالنجاح والفشل من حيث معايير الجماعة، وان تقدير الذات الممكنة يعتمد على نجاح المعايير الاجتماعية (باس، ٢٠١٦ : ١٥٠) .

إن الذات الممكنة الايجابية جزء في كمال شخصية الفرد وقوته وهناك أمور عديدة تساعد في تقويم ذاته منها: ١. القبول بتطوير الذات الممكنة ٢. زيادة الثقة بالنفس ٣. خفض القلق، وإذا كان الشخص مراقبا أو بالغاً يمكن لتصوره الذات الممكنة الايجابية أن تغير حياته نحو الأفضل (Brickley,2001 : 7).

تتضمن الذات الممكنة الذات الممكنة الايجابية التي يسعى الفرد الوصول اليها، وترى (Oyserman) بالموازنة في الذات الممكنة اي الذات التي يرجو الفرد الوصول اليها والذات التي يخشى الوصول اليها، وان الذات لها دور مهم في الدافعية (Oyserman,2007:40) .

وقد اهتمت البحوث الحديثة بعملية الذات الممكنة للتركيز على انتباه الفرد لذاته، وهناك ميل لإدراك الذات الممكنة التي تتطلب الاهتمام بالوعي العالي للانطباع الذي يكونه الفرد لدى الآخرين من اجل الحصول على الاستحسان في عملية تقديم الذات (wegner,1987:247) .

حيث اشارت نتائج دراسة (Frazier,2009) الى وجود الذات الممكنة الامريكيين لذوي القدرات العالية وحضورهم الى مدارس متخصصة للشباب من ذوي القدرات العالية وادت الى كشف طبيعة العلاقة بين المتغيرات على ان الطلاب الاكثر سنا تحقق الذات الممكنة لهم ويكون لديهم مفاهيم اكااديمية اعلى (Frazier,2009:60) .

ولقد برز مفهوم الذات الممكنة بتناولها مجالات الحياة الشخصية والاجتماعية والاكاديمية، لتساعد على توجيه الافراد نحو تحقيق اهدافهم، وتختلف بحسب اختلاف

الاهداف واختلاف السن والجنس والمهنة، حيث تناول بعض الافراد الذات الممكنة المتفائلة والبعض الاخر يتناول الذات الممكنة الكئيبة (Layous, et al,2012:3).
 وإن العمليات النفسية لا يمكن ان تعرف الا من خلال الذات الممكنة ، وانها تنشط الفرد عندما يتصور نتيجة متعلقة بالذات، فالفرد الذي يملك ذاتاً ممكنةً موجه من الداخل يبدو كما لو تجمعت لديه قوى تجعل الفرد يحقق التوازن النفسي وقدراته، ويرى اصحاب النظرية الانسانية ان التوجه الشخصي يتجه نحو الذات والامكانيات (Fourie,2009:4).

تعد مرحلة الاعدادية من مراحل الاساسية في التعليم ،اذ من خلالها تبلور الشخصية وتأخذ ملامح ثابتة نسبياً، وان المسترشد يمثل محور العملية التربوية لأنه الاساس لتحقيق معظم النشاطات والعمليات التربوية (جديد ، ٢٠٠٩ : ١٥).

وإن مرحلة الاعدادية هي من مراحل الحياة المهمة لدى الفرد التي تحدث بينها تغيرات عقلية واجتماعية، وانها تولد الكثير من السلوكيات غير المرغوبة وقد وصف علماء النفس هذه المرحلة بأنها صراع نفسي (السلطاني ، ٢٠٠٤ : ٢).

فإن دور المرشد في هذه المرحلة هي مساعدتهم في حل الصعوبات التي يواجهها سواء كانت نفسية او اجتماعية وتوفر الامكانيات لمساعدتهم ويجب تكثيف الخدمات الارشادية للأحداث التي يمر بها الفرد للوصول الى مستوى ايجابي(نستول، ٢٠١٥ : ٤٨٦).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي بالجانبين النظري والتطبيقي

الجانب النظري:

١- تعد أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة التي تهدف الى تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- تثير اهتمام الباحثين بأهمية دراسة الذات الممكنة ونتائجها على طالبات المرحلة الاعدادية .

الجانب التطبيقي:

١- الاستفادة من مقياس الذات الممكنة لتشخيص الطالبات اللاتي يعانين من انخفاض الذات الممكنة ومحاولة تنميتها لديهن .

٢- الاستفادة من البرنامج الارشادي في هذه الدراسة في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية، للحصول على نتائج ايجابية عن طريق استخدام اسلوب الحديث الذاتي في حالة ثبوت نجاح البرنامج.

ثالثاً:- هدف البحث وفرضياته :- Aim of Research

يهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الذات الممكنة لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الذات الممكنة.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى(٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الممكنة .

٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وبين رتب درجات نفس المجموعة في اختبار التتبعي على مقياس الذات الممكنة .

رابعاً:- حدود البحث :- The Limits of Research

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في مركز قضاء المقدادية التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

خامساً:- تحديد المصطلحات :- Assigning the Terms

قامت الباحثة بتحديد مصطلحات البحث الحالي :

اولاً: الفاعلية (Effectiveness)

١. اللقاني والجمل (١٩٩٩):

هي ((القدرة على التأثير وبلوغ الاهداف وتحقيق النتائج المطلوبة)) (اللقاني

والجمل، ١٩٩٩: ٨٢) .

٢. السواط (٢٠٠٨):-

هي ((مجموعة من الجهود التي تبذل لتحقيق الاهداف من خلال البرامج

والانشطة والقوانين لبلوغ المعايير)) (السواط، ٢٠٠٨: ١٤) .

٣. التميمي (٢٠١٧):-

هي ((سباق من أجل الوصول الى افضل النتائج بصدق وامانة بوجود خبرة

ووعي مهني)) (التميمي واخرون، ٢٠١٧: ٩٤).

التعريف النظري للفاعلية :- لقد اعتمدت الباحثة تعريف (التميمي، ٢٠١٧) للبحث

الحالي.

التعريف الاجرائي للفاعلية: بأنها مدى تأثير المتغير المستقل (الحديث الذاتي) على المتغير التابع (الذات الممكنة).

ثانيا: البرنامج الارشادي (Counseling Program) عرفه كل من:

١. روبر (Robber,1985):-

أجراء البحث لموضوع بخصوص الفرد او المجتمع بصورة عامة بشرط ان يتجه نحو الهدف المحدد بالأحكام (Robber,1985: 79).

٢. بوردرز (Borders & Durry1992):-

برنامج مخطط وفق اسس سليمة ، ويتكون من مجموعة خدمات ارشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها للمسترشدين (Borders & Durry ، 1992;461).

٣. الخالدي ودلال (٢٠٠٨):-

هو عملية تعليمية تسعى الى مساعدة الافراد بفهم شخصيته وميوله وقدراته لإيجاد حلول لمشكلاتهم من خلال تعليمهم ومعرفتهم لتحقيق الاهداف التي يسعون الوصول اليها في حياتهم (الخالدي ودلال، ٢٠٠٨ : ٤١).

٤. حمد (٢٠١٣):-

نشاط منظم على وفق اهداف محددة وحاجات يتم التوصل اليها عن طريق جمع المعلومات وتحليل البيانات عن المجتمع المراد بالإرشاد لأحداث تغيرات في المواقف تبعا لمستوياتهم الدراسية والعمرية (حمد ، ٢٠١٣ : ١٤٨) .

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف بوردرز (Borders,1992) لأنه يتوافق مع اهداف بحثها.

التعريف الاجرائي: هو برنامج مخطط يتضمن مجموعة من الانشطة والفعاليات المخططة لها على وفق حاجات طالبات المرحلة الاعدادية بهدف تنمية الذات الممكنة لديهن ويشمل "الحاجات ،الاهداف، الانشطة المقدمة، التقويم البنائي، التدريب البيئي".

ثالثاً : أسلوب الحديث الذاتي (Self-Talk) : عرفه كل من:

١- (1974) Mechenbum :-

هو الكلام الداخلي الذي يقلل من الية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد ومتوافق (باترسون ، ١٩٩٠ : ١٢٢) .

٢- (1994) Ellis :-

هو مجموعة من الافكار والسلوك والمشاعر الايجابية والسلبية الذي يكون الفرد مهياً لها، حيث يتعلم الفرد ان يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين (الشناوي ، ١٩٩٤ : ٩٧) .

٣- (2008) Taylor :-

هو أسلوب يعتمد على نمط ذاتي، حيث يقوم بتخزين المعلومات الجديدة التي يقولها الفرد لنفسه واستبدالها بالمعلومات القديمة (Taylor,2008; 5).

التعريف النظري: لقد اعتمدت الباحثة تعريف (Mechenbum,1974) لأنه ينسجم مع اهداف بحثها.

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من الانشطة والفعاليات التي تمثل بـ(تقديم الموضوع، الحوار الداخلي، المناقشة، التخيل، الاسترخاء، التعزيز الاجتماعي، التعليمات الذاتية، التقويم البنائي، التدريب البيئي) .

خامسا: الذات الممكنة (Possible- Self)

عرفها كل من:-

١ - Elder, 1979:-

هي الذات المحتملة التي لها القدرة على كشف الطبيعة البناءة للذات وتعكس مدى تحديد الذات وتقيدتها اجتماعياً (Elder, 1979:924).

٢ - Markus, 1986:-

هي التي تمثل ما يعتقد الافراد أنهم ربما سيصبحون عليه، وما يودوا أن يكونوا عليه، وما يخافوا أن يكونوا عليه (Markus&Nuris, 1986:567).

٣ - Hock, 2012:-

هي الذات التي يسعى الفرد الى تحقيقها ويعمل على تجنب ذات التي يخشى ان يكون عليها وفي كلا الحالتين تعمل الذات الممكنة على تحفيز الفرد لبلوغ او تفادي هدف معين (Hock, 2012:2).

٤ - Lee, 2013:-

هي الاهداف او الصور الواضحة لمستقبل الفرد الممكن (Lee, 2013:5).

التعريف النظري : اعتمدت الباحثة تعريف ماركوس (Markus, 1986) للذات الممكنة كوني اعتمدت على مقياس (سلطان، ٢٠١٨) التي اعتمدت بدورها على ماركوس.

التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (من افراد عينة البحث) من خلال اجابته على فقرات مقياس الذات الممكنة المستعمل في هذه الدراسة

المرحلة الإعدادية :-

تبنت الباحثة تعريف وزارة التربية (٢٠١١) لهذه المرحلة وهو كما يلي :

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة ،مدتها (٣) سنوات، والتعليم الإعدادي عام ومتنوع ويهدف الى الاستمرار في اكتشاف قابليات الطلاب وميولهم وتنميتها والتوسع في الثقافة ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصول على مزيد من التنوع في ميادين المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلا للحياة العلمية ولمواصلة مراحل الدراسة اللاحقة (وزارة التربية ،٢٠١١: ٤) .